



Panikattacken

Neue Behandlung mit der „Panikhocke“ nach Heinemann

ATEMNOT, Angst, Schwindel, Kribbeln, Krämpfe, Beklemmung, Druckgefühl auf der Brust, Ohnmachtsgefühl, Taubheitsgefühl an den Händen und um den Mund, Konzentrationsschwäche, Erschöpfung. Erscheinungen, die sich sowohl akut aus heiterem Himmel einstellen können oder auch durchaus wiederkehrend in subakuter oder gar chronischer Form vorkommen.

Was ist das aber eigentlich überhaupt? Andere Namen für dieses Phänomen sind: **Hyperventilationstetanie** und Spasmophilie. Das Wort Hyperventilationstetanie bedeutet wörtlich: Krämpfe (Steife) durch übermäßige Atmung. Dies führt durch eine Verschiebung der Atemgase (O₂ und CO₂) im Blut zu den oben beschriebenen Erscheinungen.

Warum kommt das vor? In Bedrohungssituationen aller Art, die einem nicht immer bewusst sind, will der Körper sich auf einen Kampf oder eine Flucht vorbereiten. Daher entwickelt er eine verstärkte Atmung um das Blut besser mit Sauerstoff zu versorgen. Wenn aber weder ein körperlicher oder psychischer Kampf noch ein Entkommen möglich ist, kommt es zu dieser psychosomatischen Erscheinung. So flüchtet sich der Mensch in eine sichtbare Reaktion, die ihn kampfunfähig macht und so gegen Fremd- aber auch Eigenangriffe (-vorwürfe) vermeintlich schützt. In Wirklichkeit ist also die Panikattacke durch das körperliche Unwohlsein entlastend für die eigene Psyche.

Gibt es eine sofort wirksame (Eigen-) Therapie?

Mittel- und langfristig ist sicherlich ein offener psychosomatischer Behandlungsansatz erwünscht. Für den akuten und subakuten Anfall wurde bislang die Anwendung einer Kunststoff- (evtl. Einkaufs-) tüte empfohlen. Man sollte in die Tüte atmen ohne sie vom Mund abzunehmen. Dies sollte die Gasverschiebung im Blut wieder korrigieren.

Da aber nicht immer eine entsprechende Tüte griffbereit ist, und die Anwendung den meisten doch schwer fällt, habe ich eine neue Behandlungsmöglichkeit entwickelt. Dafür werden keine „Requisiten“ mehr benötigt.



Bild 1a



Bild 1b

Die „**PANIKHOCKE**“ lässt sich überall ausführen, man kann sie aus dem Stehen oder im Sitzen anwenden (s. Bilder). Das Prinzip basiert auch auf der Einschränkung des Lungenvolumens, was zu einer Korrektur der Gaskonzentration im Blut führt.

Durch eine maximale Beugung des Oberkörpers nach vorne auf die Knie mit verschränkten Armen ist nur noch eine relativ seichte Atmung möglich. Diese Position sollte so lange beibehalten werden, bis eine Besserung eintritt. Bei nicht akuten Fällen sollte die Panikhocke täglich als Übung angewendet werden.



Bild 2a



Bild 2b

D. Heinemann

veröffentlicht bei www.optikur.de

Alle Rechte beim Verfasser

www.arzt-flora1.de